お知らせ
●フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）
●（適温サイン）炒めもの・ステーキで予熱・調理することもできます。➔P.21

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

1人分 約140kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合 ➔ 炒めもの を選ぶ

材料（2人分）

- 空芯菜 …… 150g
- サラダ油 …… 大さじ 2
- Ⓐ たかのツメ …… 3～4本
- Ⓐ にんにく（薄切り） …… 1片
- Ⓑ 酒 …… 大さじ 1
- Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

炒める

五目チャーハン

1人分 約580kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合 ➔ ステーキ を選ぶ

材料（2人分）

- ごはん …… 400g
- 焼き豚（1cmの角切り） …… 50g
- 生しいたけ（1cmの角切り） …… 2枚
- ねぎ（あらみじん切り） …… ½本
- グリーンピース（缶詰） …… 大さじ 1
- むきえび …… 50g
- 酒 …… 小さじ ½
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- ラード …… 大さじ 2
- Ⓐ 塩 …… 小さじ ⅓
- Ⓐ こしょう …… 少々
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ ½

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』～『強火』で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。

炒める メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	『中火』～『強火』	『中火』～『強火』…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』～『中火』…かきまぜながらとろみを付ける

焼　く

ビーフステーキ

1人分 約840kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合 ➔ ステーキ を選ぶ

材料（2人分）

- 牛ステーキ肉（1枚約180gのもの） …… 2枚
- 塩、こしょう …… 各適量
- サラダ油 …… 適量
- にんにくのスライス …… 1片

作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼　く

オムレツ

1人分 約230kcal

（適温サイン）で予熱・調理する場合 ➔ ステーキ を選ぶ

材料（1人分）

- 卵 …… 2個
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ 1
- Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 適量
- バター …… 大さじ 1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱する。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『弱火』～『中火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

焼　く メニュー例

メニュー	予　熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『中火』…片面に焼き色をつける　『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける　『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…様子を見ながら焼く

揚げもの調理例

揚げる

天ぷら

材料（4人分）

- 揚げ油 …… 800g（約880mL）
- えび …… 4尾
- なす …… 2個
- しそ …… 4枚
- 生しいたけ …… 4枚
- 三つ葉 …… 適量
- 小麦粉（薄力粉） …… 適量
- 卵 …… 1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。

☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

材料（4人分）

- 揚げ油 …… 800g（約880mL）
- 鶏もも肉（1枚約250g） …… 2枚（500g）
- Ⓐ しょうが汁 …… 小さじ 1
- Ⓐ 塩 …… 小さじ ⅔
- Ⓐ しょうゆ、酒 …… 各大さじ 1
- 片栗粉 …… 大さじ 3～4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15～30分おく。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3～4分かけて揚げる。

☆2～3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げる

とんかつ

材料（4人分）

- 揚げ油 …… 800g（約880mL）
- 豚ロース肉（約100g位のもの） …… 4枚
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 小麦粉（薄力粉） …… 適量
- 卵（溶きほぐす） …… 1個
- パン粉 …… 適量

作りかた

①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび
尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子
水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか
皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

揚げものに使える鍋について

・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。（鍋底が変形したら使わないでください。）
・油は200g（220mL）～800g（880mL）で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
・油煙が多く出たら電源を切ってください。

警告 付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

オーブン 自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

さんま（1尾約180gのもの）……… 1〜5尾
塩 ……… 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
②焼網の上にのせ、メニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚（さんまやあじなど）は、調理する10〜20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま5尾に対し、小さじ1½（約10g）くらいです。（魚の重さの1〜2%）
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

1尾分 約430kcal

切身・ひもの

塩鮭

材料

塩鮭の切り身（1切れ約80gのもの）……… 1〜5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、メニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

1切れ分 約120kcal

とり肉

鶏のハーブ焼き

材料

鶏胸肉またはもも肉（皮つき）…… 2枚（約500g）
Ⓐ 塩、こしょう ……… 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）……… 各少々

作りかた

①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてⒶをまぶす。
②皮側を上にして焼網にのせ、メニューの「とり肉」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。（こげ、煙の原因）

1枚分 約400kcal

つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）……… 2〜8本
Ⓐ しょうゆ ……… カップ ½
Ⓐ みりん ……… カップ ¼
Ⓐ 砂糖 ……… 大さじ 2〜3
Ⓐ サラダ油 ……… 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたⒶの中に30分〜1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

1本分 約130kcal

つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり（1切れ約100gのもの）……… 1〜5切れ
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ 4
Ⓐ みりん ……… 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたⒶに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、メニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

1切れ分 約310kcal

ピ　ザ

手作りかんたんピザ

材料（直径26cm1枚分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……… 30g
Ⓐ 小麦粉（強力粉）……… 70g
Ⓐ 砂糖 ……… 大さじ 1弱
Ⓐ 塩 ……… 小さじ ⅓
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……… 小さじ ⅔
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……… 60〜65mL
Ⓑ オリーブ油 ……… 大さじ 1弱
打ち粉用小麦粉（強力粉）……… 適量
オリーブ油 ……… 適量
ピザソース（市販のもの）……… 適量
Ⓒ 玉ねぎ（薄切り）……… ⅙個
Ⓒ ベーコン（短冊切り）……… 30g
Ⓒ サラミソーセージ（薄切り）……… 8枚
Ⓒ ピーマン（輪切り）……… 小1個
Ⓒ マッシュルーム缶（スライス）……… 小½缶
スタッフドオリーブ（薄切り）……… 4個
ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）…… 80g
塩、こしょう ……… 各少々
アルミホイル ……… 適量

1枚分 約1030kcal

作りかた

①ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Ⓑを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
②6〜8分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。）
③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2〜1.5倍になるのが目安）
④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。（ベンチタイム）
⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
⑥のばした生地にピザソースを塗り、Ⓒを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
⑦メニューの「ピザ」で焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかげんや追加焼きなどで調節してください。